

Lunes 15 de setiembre del 2025 | Año 40 | Nº 15.025

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

JOVEN ES UNO DE LOS 2 ASESINADOS POR PISTOLERO EN DISCOTECA DE SJ DE LURIGANCHO

▶ La otra víctima en local nocturno Peña Viejo Verde era mujer y no ha sido identificada aún. ▶ Criminal intentó huir y también disparó contra policías. Fue herido y capturado. PÁGINA 2



LUIS FLORES CRUZ (VÍCTIMA)

EDGARG ASENJO FERNÁNDEZ (ASESINO)

MUERE A BALAZOS EN SU CUMPLEAÑOS

"AMÓ AL PERÚ"

▶ Papá Léon celebró su onomástico con compatriotas, que bailaron marinera. PÁG. 4

'U' SIGUE LÍDER

▶ De visita volteó partido a Melgar (2-1) y también se mantiene invicto. PÁG. 10



FUE ASESINADO EN DISCOTECA EN SAN JUAN DE LURIGANCHO



CELARG ASENJO FERNÁNDEZ (ASESINO)

Lo matan el día de su cumpleaños

✚ Un sujeto de nombre Celarg Asenjo hizo disparos contra local porque no lo dejaron ingresar y fue capturado. ✚ También acabó con la vida de una mujer.

ALBERTO FLORES CRUZ TERMINÓ SU VIDA DE FORMA CRUEL, Y QUE LO MATARON A BALAZOS.

Melissa Landa / Omar Lozano.

Un nuevo atentado enluta las calles de San Juan de Lurigancho (SJL), luego que un hombre provocó la muerte de dos personas tras disparar más de 10 veces en contra de una discoteca ubicada en el paradero 5 de la avenida Fernando Wiesse.

Según las primeras informaciones, el gatillero, identificado como Celarg Asenjo Fernández, de 24 años, se posicionó al frente del establecimiento nocturno conocido como Peña Viejo Verde, sacó su arma y la descargó apuntando a la puerta principal, lugar donde se encontraban sus víctimas. Lo hizo en represalia porque no lo dejaron ingresar al local, ya que estaba mareado.

Tras realizar los disparos, el sujeto corrió para emprender su huida, sin embargo, miembros de la Policía Nacional que patrullaban la zona se percataron de lo ocurrido y lo persiguieron.

A poco de iniciada la persecución, y al verse atacados, los efectivos policiales se vieron en la necesidad de comenzar un fuego cruzado. El delincuente herido fue trasladado al hospital de Canto Grande para que sea atendido

CELEBRÓ SU CUMPLEAÑOS

Lo que era una noche de diversión entre amigos terminó en tragedia para Luis Alberto Flores Cruz, que estaba celebrando 25 años.

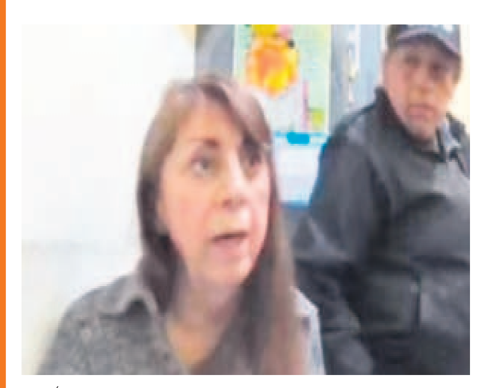
El joven murió alcanzado por uno de los diez disparos que se realizaron contra la discoteca Peña Viejo Verde en San Juan de Lurigancho.

Personal de la Morgue de Lima señalaron que los familiares de Flores Cruz, acudieron para identificar el cuerpo; sin embargo, el trámite no pudo realizarse debido a que no se encontraban los antropólogos forenses, quienes solo atienden de lunes a viernes.

En cuanto a la segunda víctima, hasta el momento permanece como NN, pues no portaba documentos y ningún familiar se ha presentado para el reconocimiento del cuerpo.

CAYÓ MAITA LUNA, PRÓFUGA 20 AÑOS

Jueza de dictadura


DOS DÉCADAS SE HIZO HUMO TRAS SER ACUSADA DE INTEGRAR MAFIA.

La Policía Nacional del Perú (PNP) capturó a la exfiscal provincial Flor de María Maita Luna tras permanecer fugitiva de la justicia peruana durante más de dos década.

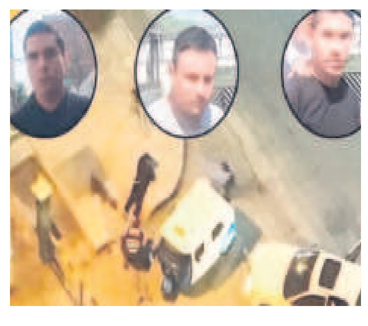
La también abogada enfrenta acusaciones contra la tranquilidad pública y la administración pública-corrupción de funcionarios en agravio del Estado.

De acuerdo a las investigaciones del Ministerio Público, Maita Luna, en su rol como fiscal superior especializada en tráfico ilícito de drogas, habría integrado la estructura creada por el expresidente Alberto Fujimori y su exasesor presidencial Vladimiro Montesinos.

En tal sentido, la fiscal adjunta suprema Alejandra Cárdenas indica que la Flor de María percibía un pago mensual de S/ 2500 proveniente del Servicio de Inteligencia Nacional (SIN) (OL).

ACUSADO DE EXTORSIONAR A LUZ DEL SUR

Capturan a delincuente


URRUTIA ES ACUSADO DE VARIOS DELITOS.

La Depincri Surco, con el apoyo de Inteligencia del Ejército del Perú, detuvo a la altura del paradero 14 de la avenida 26 de Noviembre en Villa María del Triunfo (VMT), al prontuariado delincuente Luis Urrutia.

El sujeto, de 27 años, ha estado inmerso en diversos delitos, contra la salud pública, patrimonio, uso o porte de armas de fuego, entre otros.

Cabe precisar que recientemente habría estado extorsionando a la empresa Cruz del Sur de Villa María del Triunfo.

el Popular
Lunes 15 de setiembre del 2025
Año 40 | Nº 15.025
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

EN PLAZA 2021 SON VÍCTIMAS DE EXTORSIÓN EN CARABAYLLO

Exigen cupo de 15 mil soles a los comerciantes de galería

✚ Les enviaron videos con los delincuentes mostrando armas de fuego.



DELINCUENTES AMENAZAN HASTA CON POSIBLES SECUESTROS.

Omar Lozano

Los comerciantes de la Galería Plaza 2021, en el distrito de Carabayllo, vienen siendo amenazados desde hace dos meses y extorsionados por parte del grupo delictivo identificado como Los Injertos de Puente Piedra.

Cabe precisar que este grupo criminal intimida a los negociantes del local, integrado en su mayoría por madres de familia que han optado por abrir sus negocios de manera esporádica debido a la zozobra y temor a ser atacados.

La primera amenaza llegó en julio a una comerciante a través de WhatsApp, exigiendo inicialmente 5 mil soles para "trabajar con tranquilidad" y amenazando con atentar contra la vida de su hija y su negocio.

El mensaje extorsivo advierte que si ella y sus compañeros no acceden al pago, el monto aumentará a 15 mil soles y menciona posibles secuestros.

En los videos los delincuentes muestran también arma de fuego y aseguran que realizan seguimiento de sus movimientos por la avenida.

Piden apoyo

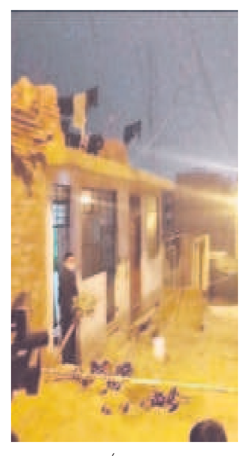
Debido a su preocupante situación, los trabajadores exigen a las autoridades pertinentes que tomen cartas en el asunto y que velen por su seguridad ante un posible ataque.

TEMEN POR SUS VIDAS

Las comerciantes afectadas manifestaron que viven en constante preocupación, sin poder dormir o comer adecuadamente, y deben estar "rezando para que no sea el delincuente" quien las ataque.

El caso ya se encuentra en manos de la División contra el Crimen Organizado de la Dirincri de la avenida España.





SICARIO LE DISPARÓ EN LA CABEZA.

FRENTE A SU MENOR HIJO EN SJ DE LURIGANCHO

Matan a balazos a mujer

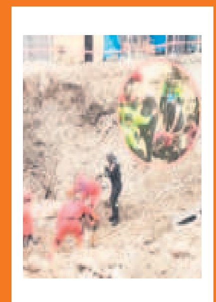
Una joven madre de 29 años fue asesinada a balazos por presuntos sicarios cuando se encontraba al interior de una juguería frente a su hijo de 4 años. El hecho ocurrió en el mercado José Carlos Mariátegui, en San Juan de Lurigancho.

Cámaras de seguridad captaron el preciso momento en que el sujeto ingresa y va directamente contra la víctima. El sicario le dispara en la cabeza y la mujer cae al pavimento y luego le dispara tres veces más.

La mujer fue trasladada al hospital de San Juan de Lurigancho, donde llegó cadáver.

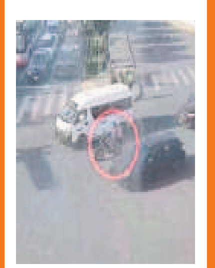
La familia de la víctima se encuentran consternados por lo sucedido y aseguraron que ella no tenía problemas con nadie ni reportó amenazas previas.

EN CORTO



PIDEN AYUDA FAMILIARES DE JOVEN OBRERO

Una tragedia ocurrió el último sábado luego de que tres obreros murieron tras el derrumbe de un muro de contención en una obra de construcción en el distrito de San Borja. Los familiares de William Nuñez Valladolid, joven de 19 años que falleció durante el derrumbe, necesitan ayuda, ya que aún no han podido retirar su cadáver de la Morgue Central de Lima.



DETIENEN A DELINCUENTE QUE ROBÓ CELULAR

Un delincuente robó un celular valorizado en más de S/5 000 a un ciclista en la avenida Primavera, en el distrito de Surco. Tras cometer el delito, el sujeto fue intervenido después de una persecución en la que participaron efectivos de la Policía Nacional y Seguridad Ciudadana del distrito. Sin embargo, el ladrón tuvo la mala suerte que la moto en que se movilizaba se apagó.



TRABAJADOR FUE ATACADO POR ENCAPUCHADOS MIENTRAS ESTABA CON UNA MUJER.

CRIMEN OCURRIÓ DENTRO DE VEHÍCULO

Asesinan a mototaxista y pasajera queda herida

Un mototaxista de 31 años fue asesinado en el parque Umamarca, en San Juan de Miraflores, mientras se encontraba dentro de su vehículo junto a una mujer que resultó herida de gravedad.

De acuerdo a testigos, dos sujetos encapuchados se acercaron al mototaxi estacionado y abrieron fuego contra sus ocupantes, huyendo rápidamente después del ataque.

La mujer acompañante fue trasladada al Hospital Nacional María Auxiliadora, donde permanece bajo atención médica.

Por su parte, familiares de la víctima llegaron al lugar lamentando lo sucedido, pues el hombre deja en orfandad a tres menores de edad que se quedan sin sustento económico.

Fuentes policiales informaron que las causas del crimen podrían ser por ajustes de cuentas, aunque no descartan que sea un nuevo caso de extorsión.

MONTO FUE ENCONTRADO A SU LÍDER JHORMAN

DESA tiene 20 millones

El caso de la organización criminal conocida como D.E.S.A ha expuesto el nivel de violencia y sofisticación con el que operan las mafias en el país.

El delincuente Jhorman Barrios Martínez, cabecilla de la red, fue capturado en un megaoperativo policial luego de meses de seguimiento. Su caída dejó al descubierto audios, videos y un esquema financiero ilícito que movió más de 20 millones de soles.

El programa Domingo Al Día accedió en exclusiva a videos del seguimiento policial. En ellos se observa a Jhorman y a otros integrantes de la red en actividades de control y en la planificación de sus cobros.



ACUMULA MILLONES EN EXTORSIONES.

PAPA LEÓN XIV CUMPLIÓ 70 AÑOS Y DE NUEVO DECLARÓ SU AMOR POR PERÚ SOBRE ESTADOS UNIDOS

Celebró cumpleaños en Roma

Un grupo de compatriotas se apareció en la Plaza de San Pedro con los colores patrios y bailando marinera.

El papa León XIV celebró sus 70 años ayer en Roma, donde manifestó nuevamente su cariño por el Perú. Así lo dio a conocer en su primera entrevista desde el inicio de su pontificado concedida a la periodista Elise Ann Allen, corresponsal del medio católico Crux.

"Obviamente, soy estadounidense y me siento profundamente estadounidense, pero también amo mucho a Perú, al pueblo peruano; eso forma parte de mí. La mitad de mi vida ministerial la pasé allí, así que la perspectiva latinoamericana es muy valiosa para mí", declaró.

Reconoció que el tiempo vivido en nuestro país, conoció de cerca la fe de los católicos de esta parte del mundo.

"Creo que eso también se refleja en mi aprecio por la vida de la Iglesia en Latinoamérica, lo cual fue significativo tanto para mi conexión con el papa Francisco como para mi comprensión de parte de la visión que él tenía para la Iglesia y cómo podemos continuar desarrollándola en términos de una verdadera visión profética para la Iglesia hoy y mañana", agregó.

De otro lado, el Vaticano difundió una imagen del Santo Padre sonriente y partiendo una torta de chantily por su onomástico, ante el aplauso de sus allegados.



EL PAPÁ LEÓN XIV Y LA TORTA DE SU CUMPLEAÑOS.

Se mostró agradecido

Desde la ventana del Palacio apostólico, el papa León XIV agradeció las muestras de afecto recibidas con motivo de su cumpleaños, en una jornada especial que reunió a miles de peregrinos, en especial a la delegación peruana que acaparó las miradas de los asistentes.

PERUANOS PRESENTES

El cumpleaños del pontífice, que nació en Chicago el 14 de setiembre de 1955, congregó a miles de fieles en la Plaza de San Pedro, donde apareció en la ventana del Palacio Apostólico para el rezo del Ángelus. Entre los presentes detacó una nutrida presencia de la comunidad peruana en Roma. Ellos llevaron una enorme bandera peruana, con un mensaje de felicitación enviado desde la ciudad de Monsefú, en la provincia de Chiclayo, donde vivió más de dos décadas.

Ahí no quedó todo, los peruanos vistieron diversos trajes típicos de la ciudad de Monsefú, en la provincia de Chiclayo, región Lambayeque.

Hay que indicar que los integrantes de la delegación se dirigieron hacia la Plaza San Pedro bailando marinera.



EL MONSEFÚ NO QUISIEROAN PASAR POR ALTO LA FECHA.

CELEBRARÓN CUMPLEAÑOS DE PAPA LEÓN XIV

Un pastel de 2 metros

El distrito de Monsefú, en Chiclayo, festejó ayer el cumpleaños 70 del Papa León XIV con un pastel de más de dos metros, realizado por la Asociación de Panificadores de la localidad. Además de este pastel, se realizó otra torta con la imagen del Santo Padre que medía un metro.

Estos postres se lucieron en una enorme mesa en la plaza de Monsefú, donde también hubo panes con chicharrón y el tradicional frito chiclayano, el platillo preferido del Papa cuando vivía en el norte del país.

El enorme pastel fue repartido entre los cientos de fieles que se dieron cita a la misa y entronización del Señor Cautivo de Monsefú, fiesta religiosa donde el ahora papa León XIV participaba todos los años que radicó en dicha ciudad.



DINA BOLUARTE DE PRONUNCIA TRAS MARCHA EN LA CAPITAL.

LUEGO QUE POBLACIÓN REALIZÓ MARCHA

Boluarte apoya nuevo retiro de fondos AFP

Buscando subir su popularidad, la presidenta de Perú, Dina Boluarte, indicó ayer que su gobierno apoya el retiro de fondos de las Administradoras de Fondos de Pensiones (AFP), en medio de un debate sobre el futuro del sistema previsional peruano y de iniciativas legislativas para disponer de los fondos de jubilación.

"Nuestro gobierno ha tomado la posición de opinar favorablemente sobre esta medida", anunció Boluarte.

Este pronunciamiento ocurre un día después de una multitudinaria marcha en Lima que llegó cerca del Congreso de la República, donde los manifestantes exigieron la aprobación del octavo retiro de fondos de las AFP por hasta 4 UIT, equivalentes a 21.400 soles.

AUTORIDADES DEBEN RENUNCIAR PARA POSTULAR

Se les acaba el plazo



EN UN MES ACABA EL PLAZO.

El Jurado Nacional de Elecciones (JNE) recordó que las autoridades interesadas en postular en las próximas elecciones, tienen hasta el 13 de octubre para renunciar a sus actuales cargos y así cumplir con la norma electoral.

La medida fue anunciada y publicada en marzo en el boletín de Normas legales en El Peruano, en la que el pleno de la JNE precisó sobre los plazos referidos a renuncias de autoridades y altos funcionarios, así como las licencias sin goce de haber de los funcionarios y trabajadores del Estado que pretendan postular a los próximos comicios. Es así que, quienes ocupan cargos públicos de alta responsabilidad deben dejar su puesto al menos seis meses antes de los comicios, para evitar el uso indebido de recursos público y garantizar la equidad en la contienda.

VATICINAN INCREMENTO DE FLUJO TURÍSTICO AL PERÚ TRAS CERTAMEN

Pan con chicharrón ratifica a Perú como líder gastronómico

✚ Ibai Llanos llegará a Lima con la Sartén Dorada, trofeo del Mundial de Desayunos.

Perú al ganar el Mundial de desayunos con el pan con chicharrón, ratifica la supremacía de la gastronomía en el mundo, así lo indicó la Asociación Peruana de Operadores de Turismo Receptivo e Interno (Apotur).

"Aunque no es un restaurante el que se lo lleva, la larga suma de seguidores en este concurso mundial de desayunos, pone de manifiesto que Perú es un líder consolidado mundial en gastronomía", afirmó.



TRIUNFO EN MUNDIAL DE DESAYUNOS INCREMENTARA LLEGADA DE TURISTAS.

El pan con chicharrón obtuvo 12.8 millones de votos, superando a la arepa venezolana, que alcanzó 12.6 millones de votos en las distintas plataformas digitales a nivel mundial, organizado por un influencer español Ibai Llanos.

Precisamente, Ibai anunció que vendrá al Perú en persona para entregar la Sartén Dorada, el trofeo del Mundial de Desayunos 2025.

Desde hoy cierran totalmente la avenida Grau

Desde hoy, la Municipalidad de Lima, a través de Emape, implementará el cierre total de la avenida Grau, entre la avenida Aviación y el jirón Junín, con el fin de pavimentar nuevas pistas de concreto en las vías principales y auxiliares. Todo en el marco de la construcción de la nueva Vía Expresa Grau. En esta zona de obras del nuevo corredor vial de 2.8 km de la Vía Expresa Grau, que unirá por primera vez el Metropolitano y la Línea 1 del Metro de Lima, el plan de desvío vehicular plantea diversas rutas para los buses de transporte público y autos privados.



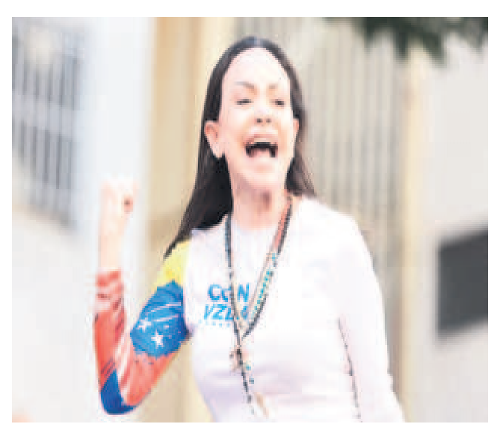


MARÍA CORINA MACHADO DICE QUE PRONTO SERÁ CAIDA DE NICOLÁS MADURO

“Comete terrorismo de Estado y crímenes de lesa humanidad”

✚ Afirma que dictador ha construido en su país una “estructura de corrupción”.

CARACAS. La líder opositora venezolana María Corina Machado aseguró tener una profunda gratitud de sus compatriotas hacia quienes jamás han dudado en defender la causa de la libertad y la democracia en el país llanero. Denunció que el régimen utilizó “los inmensos recursos del país para crear una estructura de corrupción y complicidad transnacional que involucró a individuos de todas partes del mundo, especialmente en Europa”. Asimismo, Machado predijo que “con la caída de Maduro, sus cómplices también quedarán al desnudo y se hará justicia”, además acusó directamente a dictador de cometer “terrorismo de Estado y crímenes de lesa humanidad”. Así lo dio a conocer por videoconferencia en la cumbre “Europa Viva 25 organizada por el partido español Vox.



SEGÚN MACHADO, CADA VEZ ESTÁ MÁS CERCA LA CAÍDA DEL DICTADOR.

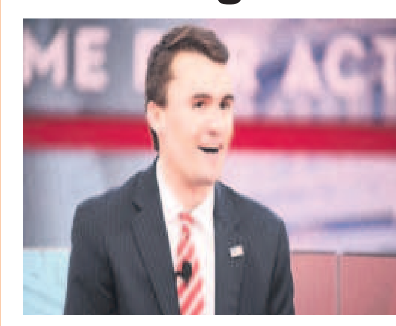
EN CORTO

VENEZOLANOS NO QUIEREN SER CARNE DE CAÑÓN

CARACAS. Fracasó la nueva convocatoria de Nicolas Maduro para movilizar a millones de milicianos venezolanos ante la presencia del ejército de Estados Unidos en aguas internacionales. La convocatoria del dictador no tuvo eco en sus compatriotas. “Nadie quiere ser carne de cañón”, dijo la población. La iniciativa del régimen no logró respaldo popular y el plan El pueblo va a los cuarteles, estuvo marcado por centros militares vacíos y escasa presencia de empleados públicos y dirigentes oficialistas.

ES PAREJA DE SUPUESTO ASESINO DE CHARLIE KIRK

Transgenero colabora en investigación de Cox



ESTÁ COLABORANDO MUY BIEN EN INVESTIGACIÓN SOBRE MUERTE DE CHARLIE KIRK.

UTAH. El gobernador de Utah, Spencer Cox, declaró ayer que los investigadores no están listos para hablar sobre el motivo del asesinato del activista Charlie Kirk. Sin embargo, indicó que el sospechoso de 22 años tenía convicciones políticas de izquierda y detestaba al influyente conservador. Además, confirmó que Cox mantenía una relación sentimental con una transgénero que ahora está colaborando con las autoridades en la investigación. “El compañero de piso era su pareja sentimental, un hombre en transición a mujer. Puedo decir que ha sido increíblemente cooperativo; esta pareja ha sido muy cooperativa; no tenía ni idea de que esto estaba sucediendo”, indicó.

LUCÍA DE LA CRUZ

ACUSAN A SU HIJO DE NO DEVOLVER DINERO

✚ Por error depositaron 8 mil soles a su cuenta.



¡Grave acusación! El depósito erróneo de 8.000 soles al hijo de Lucía de la Cruz, Christian Wong de la Cruz, ha desencadenado una controversia entre la familia de la reconocida cantante criolla y los organizadores del Festival del Arte Negro en Cañete.

De acuerdo con la versión reunida por Cañete Reporta, un error administrativo alteró el destino de los fondos y el depósito se realizó en la cuenta de Christian Wong de la Cruz, hijo de la conocida intérprete.

Cuando Cañete Reporta contactó a Lucía de la Cruz para obtener su versión, la artista indicó que el monto ya había sido distribuido y descartó cualquier posibilidad de reintegrarlo.

"Busquen hacer un show, una peña, y tómenlo como un adelanto de un trabajo, pero yo no puedo devolver ese dinero porque no llega a mis manos", afirmó la criolla.

SHIRLEY ARICA

SE BESA CON STREAMER

✚ La Chica realidad se luce cariñosa con Diealis.

La modelo Shirley Arica sorprendió a sus seguidores al protagonizar un inesperado momento junto al streamer Diealis.



SORPRENDEN CON TIERNO BESO.

La pareja recreó una de las escenas más románticas de la recordada telenovela mexicana Rosalinda (1999), interpretada originalmente por Thalía y Fernando Carrillo, culminando con un apasionado beso.

Durante la actuación, Diealis le dijo a Arica "Acércate", a lo que la modelo respondió "¿Para qué?". Siguiendo el guion, él contestó: "Para darte un beso". Finalmente, ambos terminaron besándose.

SE JUNTÓ CON HIJITA TRAS LÍO CON DARINKA

JEFFERSON FARFÁN

✚ 'Foquita' tuvo un emotivo encuentro con pequeña luego de varios meses. ✚ Ex futbolista mantiene disputa legal con mamá de la niña.

Omar Lozano

¿Concilió con madre de su hija? Jefferson Farfán vivió un momento emotivo al reencontrarse con su hija tras el reciente incidente legal que mantiene con Darinka Ramírez.

El ex futbolista compartió un tierno instante familiar que ha despertado reacciones de seguidores y medios por igual.

Vende su búnker

La venta de la residencia de Jefferson Farfán en La Molina ha generado muchos comentarios entre sus seguidores y amantes del mundo inmobiliario. Según portales especializados en bienes raíces, las viviendas en La Planicie puede superar los 2.5 millones de dólares.

"Yo solo quiero la tranquilida de mi hija". Darinka Ramírez.

El esperado reencuentro entre la pareja de Xiomy Kanashiro y su hija representa un paso importante tras el episodio mediático con la madre de la pequeña, que generó mucha atención en los diversos medios

El ahora youtuber apareció sonriente en fotos difundidas en redes sociales, lo que ha sido interpretado como una señal de reconciliación y tranquilidad.

Tras este emotivo momento, se podría hablar que ya habría un acuerdo entre ambas partes para llevar la fiesta en paz y mantengan una buena relación de padres por el bienestar de su hija.

Como era de esperarse, la aparición de Farfán con su hija no ha pasado inadvertida, ya que en las diversas plataformas digitales algunos fans comentaron este reencuentro, destacando su decisión de pensar en
padre ant

"NO LE PRO

Cabe prec
rika Ram
claro que
biría a Je
que tenga
nos con la

"Una ve
abogada de
vaya a la cas
dije que del
psicológico
no le cerra
mi casa", d
peruana se

rol como
e todo.

Á
que Dan-
dejó en
s le prohi-
on Farfán
acto algu-
de ambos.
omunicó la
que la bebé
mamá y le
var el tema
ero y que
puertas de
influencer
atrás.

FIGURAS DE CHOLLYWOOD

CELEBRAN TRIUNFO DE PERÚ

✚ María Pía Copello y Tula Rodríguez se emocionaron con logro de pan con chicharrón.



FESTEJARON A LO GRAN EL TRIUNFO DE NUESTRO PAÍS.

¡Descontroladas por triunfo peruano! María Pía Copello y Tula Rodríguez fueron las figuras de nuestra farándula más emocionadas con el Mundial de Desayunos de Ibai Llanos, tras la victoria de nuestro pan con chicharrón, simplemente estallaron de felicidad.

La conductora de Mande quién mande no pudo evitar gritar de alegría al saber que nuestro país con su gastronomía se impuso con 12 millones 800 mil votos en la votación digital organizado por el streamer español.

Luego, su creatividad afloró y compartió un divertido video, simulando esta victoria en un certamen de belleza.

CASI LLORA DE EMOCIÓN

"Perú es campeón mundial de desayunos!!!!!!!!!!", posteó la influencer celebró emocionada.

Por su parte, la querida Tula Rodríguez se mostró nerviosa desde el primer segundo en que Ibai arrancó a leer los resultados. Conocida la victoria, la exvedette no pudo evitar bailar y festejar a su estilo.

"Ganamoooooos! Era obvio, hermana, jajajaja, pero estuvo peleado. Ahora sí, sigamos disfrutando de un rico pan con chicharrón. Tú, ¿cómo lo preparas?", remarcó la también conductora en sus redes. (Omar Lozano).

El número ganador al Perú

El pan con chicharrón obtuvo 12,6 ,millones de votos: 6.500.000 en Tik Tok, 4.900.000 en Instragram y 1.400.000 en You Tube.

MARCO ROMERO

PRESENTA: SOY CRIOLLO

El cantante y compositor Marco Romero se alista para presentar, el próximo 18 de octubre, Soy Criollo: La Gala, un espectáculo de gran formato que subirá a escena por primera vez en el Gran Teatro Nacional.

El evento promete ser un hito en la música criolla, fusionando la tradición con una visión contemporánea.

"Lo criollo no es un recuerdo congelado, sino un movimiento cultural que se reinventa en cada formato y sigue latiendo en nuestra identidad", señaló Marco.

"Soy Criollo: La Gala reúne a artistas consagrados y nuevas promesas, ofreciendo versiones clásicas y fusiones inesperadas, con danza y efectos audiovisuales.


ALISTA GRAN ESPECTÁCULO.

La ‘U’ siempre a la cabeza

SUMÓ TRES PUNTOS MÁS TRAS VENCER DE VISITA 2-1 A MELGAR

Goles de Concha y Riveros dieron vuelta la ventaja que Vidales había puesto para el local.

AREQUIPA. Nadie puede con la ‘U’. El equipo de Jorge Fossati logró ayer una victoria a todas luces impactante e importante, puesto que visitó al FBC Melgar en el Monumental de esta ciudad y se llevó los tres puntos tras vencer 2-1, con gol del paraguayo William Riveros, cuando faltaban nueve minutos para el pitazo final

De esta manera, el cuadro crema se mantiene invicto al frente del Torneo Apertura, en el que suma 18 puntos en ocho partidos, renovando sus credenciales de favorito para ganar el título, como ya lo hizo en el Apertura, con lo que se proclamaría de forma automática campeón nacional 2025.

El partido comenzó con la presión de la ‘U’, incluso Castillo ensayó un temate que el golero Cáceda desvió con bastante esfuerzo.

Pero Melgar en seguida respondió y fue en busca de acertar, como sucedió a los minutos en que Jhonny Vidales abrió la cuenta.

Con el 1-0 en contra, la U’ se decidió a atacar más y comenzó a buscar con más fuerza el empate, que llegó a los 23’ mediante Jairo Concha con fuerte remate.

En el segundo tiempo, el partido fue movido aún más que en la inicial. Y así, ambos equipos se empeñaron en buscar el arco rival en busca del tanto que les haga ganar los tres puntos, ya que este partido, por los rivales en juego era de gran importancia para los objetivos de ambos.

GOL DE LA VICTORIA

Hasta que llegó el minuto 36. Melgar descuidó las marcas y cuando quiso corregir, ya era tarde, Llegó un centro de Reyna al área, por donde apareció Riveros, que con la cabeza hizo el 2-1 definitivo.

En los descuentos, el rojinegro Tandazo fue expulsado, pero para entonces la ‘U’ ya tenía la victoria en la bolsa. Sus hinchas están felices.

TABLA DE POSICIONES

EQUIPOS	PJ	DIF	PTS
1. Universitariuo	8	+8	18
2. Cusco FC	6	+7	16
3. Dep. Garcilaso	8	+6	16
4. Sporting Cristal	7	+10	14
5. Alianza Lima	8	+1	12
6. Los Chankas	7	-2	12
7. Cienciano	7	-5	11
8. A. Universidad	8	-4	10
99. Sport Huancayo	8	-1	9
10. Juan Pablo II	7	-1	9
11. FBC Melgar	8	-2	9
12. Comerciantes U.	7	-2	8
13. Atlético Grau	7	-2	7
14. Ayacucho FC	7	-3	7
15. ADT	7	-4	7
16. Alianza Atlético	7	-2	6
17. Sport Boys	8	-8	4
18. UTC	6	-5	2
19. Binacional	0	0	0

PRÓXIMA FECHA: UTC-Univesitario, Melgar-Los CHankas, Jua n Pablo II-Cristal, Huancayo-Cienciano, Alianza Lima-Comerciantes, Alianza Atlético-Ayacucho FC, Cusco FC-ADT, Sport-Boys-Atlético Grau.





EL EQUIPO DE LA CIUDAD IMPERIAL LOGRÓ UNA VICTORIA DESDE ATRÁS.

CUSCO FC LE VOLTEÓ EL PARTIDO A CRISTAL Y SE IMPUSO 3-2

La Máquina funciona bien

CUSCO. Cusco FC se anotó el domingo un merecido triunfo sobre Sporting Cristal por 3-2, luego que estuviera perdiendo a poco de iniciado el cotejo cuando la visita se puso en ventaja, en el estadio Inca Garsilao de La Vega.

El cuadro visitante se adelantó en el marcador apenas a los 2 minutos cuando Leandro Sosa puso la pelota en el fondo del arco local.

El golpe sacudió a Cusco FC, que a los 28’ empató la cuenta con anotación de Facundo Callejo. La conquista llevó tranquilidad al equipo de Miguel Rondelli, que con más ánimo y buscando siempre que el rival se equivocara, pasó adelante en la cuenta, que consiguió antes de que el ábitro decidiera el final de la primera etapa con gol de Piedro Da Silva.

En el inicio del segundo tiempo, Cristal se mostró mejor y más decidido y fue en busca de igualar el marcador, que ocurrió a los 7’ através del ‘Cholito’ Ávila.

La contra fue que el tanto encendio los ánimos de la Máquina Dorada, que a los 33 minutos hizo el 3-2 nuevamente con gol de Callejo. Gran triunfo de Cusco FC.

BARCELONA APLASTÓ 6-0 A VALENCIA

Se le pasó la mano

Fermín, Raphinha y Lewandowski anotaron los goles.



EL EQUIPO AZULGRANA SE PASEÓ CON EL VALENCIA EN EL JOHAN CRUYFF.

BARCELONA. El Barcelona aplastó al Valencia 6-0, este domingo en el estadio Johan Cruyff con tres jugadores marcando por partida doble, en partido de la cuarta jornada de LaLiga, y se colocó segundo en la tabla detrás del Real Madrid.

Sin su estrella Lamine Yamal por lesión, el equipo catalán superó a su rival de manera cómoda gracias a los tres dobletes de Fermín López (29, 56), Raphinha (53, 66) y Robert Lewandowski (76, 86).

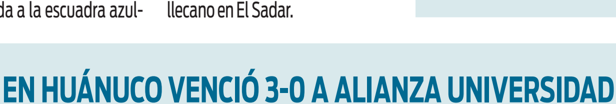
Con este triunfo, el primero como local y en el Johan Cruyff debido a las obras que se están realizando en el Camp Nou, el Barça suma diez puntos, dos menos que el líder Real Madrid, que venció el sábado a la Real Sociedad (2-1) en Anoeta.

Antes del descanso, el club azulgrana comunicó que asistieron más de 5.800 aficionados al pequeño estadio para presenciar el choque.

Ante la ausencia de Lamine Yamal, el joven prodigio de la cantera, Hansi Flick apostó por el sueco Roony Bardghji en su lugar. Pero también sacó en el once titular al inglés Marcus Rashford en el lugar del brasileño Raphinh, quien según los medios españoles fue castigado por llegar tarde a la concentración. “Ha sido un partido que al inicio fue difícil. Pero todo el equipo estuvo al nivel”, afirmó Fermín al final del compromiso.

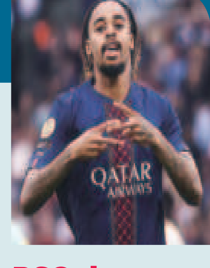
“El mensaje es el mismo que el año pasado. Ir con intensidad y humildad”, agregó el futbolista, que subrayó que siempre quiso quedarse en el Barcelona, pese a las especulaciones de una posible marcha en la pasada ventana de fichajes.

Esta contundente victoria animará sin duda a la escuadra azulgrana, que se medirá el jueves al Newcastle en la primera fecha de la Liga de Campeones.



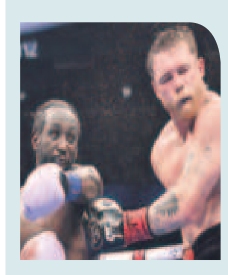
OTRO PARTIDOS

Antes, el mismo domingo, el Celta empató a uno ante el Girona en Balaídos, al igual que el Levante a dos ante el Betis, mientras que Osasuna se impuso 2-0 al Rayo Vallecano en El Sadar.



PSG sigue su paso invicto

PARÍS. A tres días de su entrada en la Champions, el París SG logró su cuarta victoria consecutiva en Ligue 1 al derrotar al Lens 2-0 ayer en el Parque de los Príncipes. Barcola abrió el marcador a los 15 y selló el trounfo a los 15' del final. En la tabla, el PSG es líder con 12 puntos, seguido de Olympique con 10.

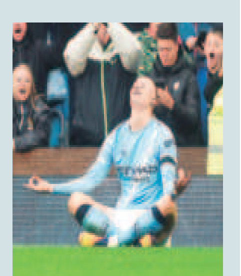


Le quitaron cuatro coronas

LAS VEGAS. El mexicano Saúl “Canelo” Álvarez cayó la noche del sábado por decisión unánime ante el estadounidense Terence Crawford en Las Vegas y le entregó sus cuatro cinturones de campeón indiscutido del peso supermediano. Para decepción de la mayoría de los 70.000 aficionados, la estrella mexicana encajó la tercera de su carrera.

EL LÍDER LIVERPOOL GANÓ 1-0 A BURNLEY

El City goléo 3-0 al United en la Premier

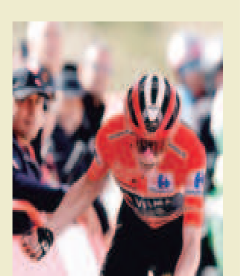


MANCHESTER. El Manchester City fue muy superior al Manchester United (3-0) en el debut de Gianluigi Donnarumma bajo el arco local, ayer en una cuarta jornada de la Premier League en la que el Liverpool extendió su pleno de victorias con un gol de penal en el descuento. Ante su público, el equipo de Pep Guardiola se impuso con un gol de Phil Foden (18) y un doblete de Erling Haaland (53 y 68). El delantero noruego suma cinco goles en cuatro partidos de liga.

Los Citizens, que habían perdido dos partidos antes del parón internacional, remontan a la octava posición antes de enfrentarse al Nápoles en Liga de Campeones y de visitar al Arsenal en la Premier League. Antes, el campeón de Inglaterra y actual lídercon 12 puntos, el Liverpool, necesitó un penal convertido por Mohamed Salah en el tiempo añadido para vencer fuera de casa al recién ascendido Burnley (1-0) y mantener su pleno de victorias.

NO SE CORRIERON ÚLTIMOS 56 KM

Suspenden vuelta a España por disturbios



MADRID. Jonas Vingegaard se adjudicó ayer su primera Vuelta a España, que terminó de forma caótica en Madrid, después de que la 21ª y última etapa tuviera que ser suspendida por las protestas propalestinas. A pesar de un gran dispositivo policial, miles de manifestantes ocuparon el recorrido de la carrera en diversos puntos del centro de la ciudad, mientras los corredores se acercaban a la capital española. En la Gran Vía, en pleno corazón de la ciudad, en Atocha, cerca de la estación de trenes, pero también en la Plaza de Colón, derribaron las barreras que protegían el circuito final por donde los ciclistas debían pasar varias veces. El pelotón se detuvo a unos 56 kilómetros de la meta, ante las carios manifestantes que protestaban contra la presencia del equipo Israel-Premier Tech por la guerra en Gaza intentaban bloquear su paso con una pancarta.



EN HUÁNUCO VENCIÓ 3-0 A ALIANZA UNIVERSIDAD

Cienciano ‘robó’ tres puntos

PRIMER TRIUNFO DELPAPÁ DE VISITA EN CLAUSURA.

HUÁNUCO. Cienciano tuvo un domingo pleno en su visita a Alianaz Universidad de Huánuco, al que goleó sin muchos problemas por 3-0. Este es la primera victora del cuadro cusqueño de visita en el Torneo Clausura. Hasta la media hora, ambos equipos se repartieron el control del balon y a su vez cuadaron con recelo sus arcos, sin embargo, a los 34 minutos, Cienciano pasó adelnte en el marcador con gol de Beto da Silva, de arremetida. En la continuación, Alianza Universidad perdióla brújula y se descontroló, allanando el camino de los delateros del Papá, que a los 44' aumentó el maracdor a 2-0 con tanto de Cristian Neira de potente remate. En la segunda mitad, Cienciano se paró mejor todabvía en la cancha y jugó con la desesperación del rival, que no pudo evitar que la visita aumentará a 3-0 la cuenta con gol de Valoyes, a los 31'. En la tabla, el equipo rojo está séptimo con11 puntos y el rival, octavo con 10.

NO DEJES DE COLECCIONAR LAS LÁMINAS DEL GRAN RECETARIO MENÚ SEMANAL DE EL POPULAR

Un delicioso cau cau para un menú saludable y económico



Mañana no te pierdas la receta de este plato tan nutritivo y lleno de fibra. Compra el Popular y obtén los mejores consejos.

JUNTA TODAS LAS LÁMINAS DE MENÚ SEMANAL Y COMPLETA TU RECETARIO CON EL POPULAR.

Sigue coleccionando las láminas con las mejores recetas que te trae todos los días tu diario favorito el Popular, a través del coleccionable Menú Semanal.

La más variada colección de recetas la recibirás de manera gratuita diariamente, en cada lámina a full color encontrarás no solo el paso a paso para preparar los más deliciosos platillos sino también los mejores tips gastronómicos para elevar tu juego culinario. Por ello, cuando compres el Popular reclama la lámina con la receta del día.

MUCHOS NUTRIENTES

La lámina de mañana viene con la receta del cau cau. Un plato múy versátil que puedes preparar ya sea con el clásico mondongo o con pollo.

Precisamente, la receta de mañana es una versión súper fácil para preparar con ingredientes económicos y sabrosos.

Así que ya lo sabes, corre temprano por diario al kiosco más cercano.



En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y Youtube si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

APRENDIENDO EN CASA

Educación cívica

Los valores



EL DATO

Un niño que sabe respetar a los demás sin importar su sexo, procedencia, color de piel o clase social, será más fácilmente respetado. El respeto se aprende en casa.

Los valores son las reglas de conducta y actitudes según las cuales nos comportarnos y que están de acuerdo con aquello que consideramos correcto. Al nacer, los niños no son ni buenos ni malos. Con la ayuda de sus padres, educadores y de los que conviven con ellos, aprenderán lo que está bien y lo que está mal decir, hacer, actuar, vivir.

¿Cuáles son los valores?

Existen los valores éticos y los valores morales: Amabilidad, respeto, obediencia, amor a la naturaleza, amistad, tolerancia, bondad, perseverancia, respeto al bien común, generosidad, solidaridad, honestidad, gratitud, confianza, compartir, colaboración, coherencia, ser ejemplo, responsabilidad, compasión, paciencia, empatía, optimismo, caridad, perdón, piedad, fidelidad, coraje, comprensión, prudencia y puntualidad.

¿Cómo fomentar los valores en los niños?

Respeto







El respeto, la tolerancia y la empatía

Aunque todos los valores son importantes, estos tres son los que más deben predominar.

Teniendo respeto por tus semejantes, tolerancia para aceptar las diferencias y empatía para ponerte en el lugar del otro y comprender a esa persona, solo así se podrá lograr una sociedad mejor para todos los niños y niñas por igual. Dale el ejemplo a tus mayores.

Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo

Destinar un porcentaje mensual garantiza la constancia del hábito del ahorro en el tiempo. Este hábito no solo fortalece la liquidez, sino que también prepara al negocio para aprovechar oportunidades futuras.

TU EPRENDIMIENTO PUEDE LOGRAR EL ÉXITO APREDIENDO DE EXPERTOS

Consejos para iniciar un negocio exitoso

✚ Debes tener tus objetivos claros y deben ser alcanzables. ✚ Crea una hoja de ruta.

Zoraida Peña H.

Hacer realidad el sueño de un negocio propio conlleva muchos retos, esfuerzo y aprendizaje, pero a la vez te da nuevas oportunidades, explorar nuevos campos y aprender a tomar decisiones. Para lograr que tu emprendimiento logre el éxito que esperas aquí te brindamos algunos tips de expertos que te pueden ayudar.



LOGRAR EL ÉXITO LLEVA TIEMPO, PERO DEBES SER CONSTANTE Y NO RENDIRTE.

¡COMIENZA YA!

Crea una hoja de ruta: Aquí establece los plazos necesarios y los pasos que se deberán realizar para que los objetivos se alcancen con eficacia. Además, sirve mucho al momento de conseguir inversión, ya que los inversionistas tendrán una idea más clara de cómo pretendes alcanzar las metas.

Entrega valor a tus clientes: Que tus productos y servicios sean de calidad y que construyas con los clientes relaciones duraderas, para construir lazos a largo plazo.

Implementa políticas financieras: Van a contemplar cosas primordiales como presupuesto, en qué se destinarán los recursos de la empresa y qué áreas de la empresa necesita destinar más dinero.

Establece objetivos: Deben ser medibles, cuantificables, alcanzables y posibles. Esto es vital para el buen funcionamiento del negocio y para evitar tanto estancamiento como frustraciones.

Educación financiera

José Callegari (*)

LO DIGITAL: EL MEJOR ALIADO DEL EMPRENDEDOR

En un mundo donde el tiempo y la eficiencia son claves, los emprendedores que usan herramientas digitales tienen una oportunidad de mejora para automatizar procesos. Plataformas de gestión, ventas online o sistemas de análisis permiten optimizar procesos, ampliar el alcance y tomar decisiones con información en tiempo real. No se trata de estar "modernos", sino de construir negocios más ágiles y competitivos. Lo digital no reemplaza la visión del emprendedor, la potencia y le abre la puerta a nuevas oportunidades de crecimiento y conexión con clientes que valoran innovación, rapidez y experiencias personalizadas.

* Especialista en emprendimientos

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Escabeche de bazo de res

INGREDIENTES

- 1/2 kg de bazo de res.
- 1/2 kg de camote.
- 1/4 kg de cebolla.
- 1 cda. de ají amarillo molido.
- 1 ají amarillo.
- 2 limones.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- 1/4 tza. de vinagre tinto.
- 1 cdta. de orégano molido.
- Sal, pimienta, comino y palillo al gusto.

PREPARACIÓN

Sancochar el camote, cortar en rodajas y reservar. Cortar la cebolla en gajos pasar por agua caliente y reservar. Lavar el bazo, filetear, sazonar con ajo, jugo de limón, sal y comino, dejar macerar 10 minutos, luego sofreír, verter el jugo de la maceración y un 1/4 de taza de agua, dejar cocinar a fuego medio.

Por otro lado, dorar en aceite el ajo molido con el ají amarillo molido, agregar la cebolla, el ají en tiras, el vinagre, condimentar con sal, palillo y pimienta. Por último, incorporar los filetes de bazo, echar el orégano y mezclar para que se absorban los sabores. Quitar del fuego y servir con el camote y arroz.

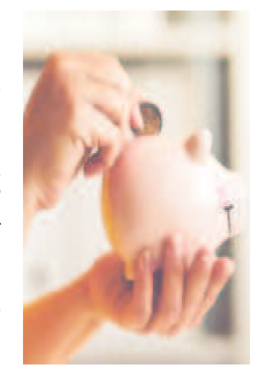
Secreto del Chef

En vez de camote puedes acompañar el escabeche con yuca o papa.

TIPS

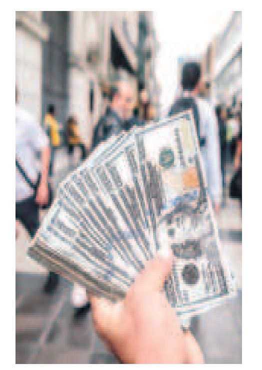
1 EL MÉTODO DEL 1% TAMBIÉN TE AYUDA

Si tu método de ahorro se te hace difícil, entonces tienes el método del 1%, así que no hay excusa para ahorrar. ¿En qué consiste? Luego de que hiciste tu presupuesto y sabes lo que vas a destinar a gastos y pagos, de lo que te queda destina el 1% al ahorro. Así cada mes, vas aumentando un 1%.



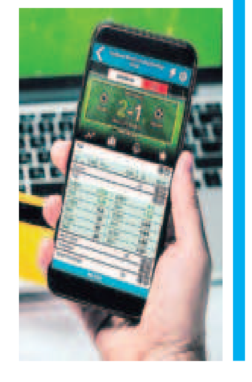
2 EL DÓLAR LLEGARÍA A 3.65 A FIN DE AÑO

La proyección de tipo de cambio para el cierre de años es de S/. 3.65 por dólar. "Diversos factores macroeconómicos apuntan hacia una apreciación del sol, aunque eventos externos o incertidumbre local podrían generar presiones de depreciación, conforme se acercan las elecciones de abril del 2026", indicó Carlos Prieto del BCP.



3 CUIDADO AL APOSTAR EN LÍNEA

"El verdadero error no está en apostar, sino en hacerlo sin precauciones. Una sola contraseña débil o un clic en un enlace malicioso puede costarle todos sus ahorros a un usuario. También depende de que la plataforma cumpla con las normas de seguridad exigidas en el país", advirtió Katherine Garrido, de ProntoPaga.



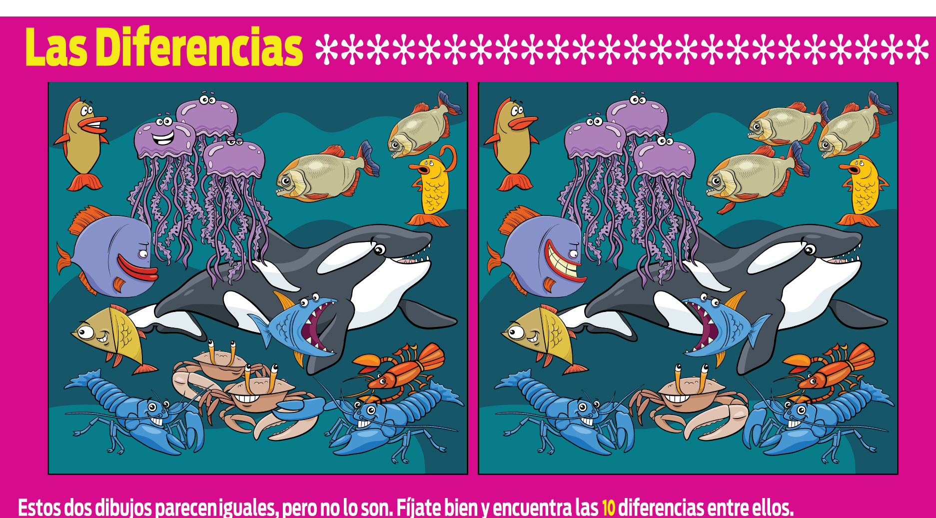
Gaturro



Sudoku

		6		3	5		4	2
3			8				6	1
2		9	4					
	7	5		4	8			3
8			9					
		2			3	8	7	9
7			1	5				6
		1						7
6	9		2		4		1	5

Las Diferencias

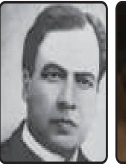
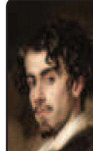


Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las 10 diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

"Aprendemos a amar no cuando encontramos a la persona perfecta, sino cuando llegamos a ver de manera perfecta a una persona imperfecta"

Rubén Darío
Gustavo Adolfo Bécquer
Joaquín Turina


chiste

¿Qué elegirías?
Si tuvieras que elegir entre beber vino y estar delgado el resto de tu vida, ¿qué elegirías, blanco o tinto?

acertijo

Latas y etiquetas
Enunciado: Si una lata cilíndrica de 10cm de altura y 5cm de radio requiere una etiqueta, ¿de qué tamaño mínimo es?

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

REINA D
AA FIRME
LMTN EA
YUAN GL
SEM ASIA
ANA NICHOLSON
RICKY L BAL
PU ECO NO A
A ALAR ABAD
UMEI J DLANA
LA N I OGAITNAS
EESASOREDOP
DION EG
ILD OCHO
AROSIO
BONETA

H Y S J P R O D U C C I O N G B W P E C K X V L
T D G C B R K N Q T S E N A S I A F U I H A G W
O J A V P W I E X Y T D O L F V Q S U V H E Z K
J A L S C R D O Z X M C H B O F I E R S T N L P
J M L A G A U V W F G O N S B O C H Z Y J G R M
I E I M P A J A R O I X S T S R O R B E F O Z E
K L N U W Y L J D C M Q H O L E K Q I D C R U T
V B A L S J W X R B I P Y A V V C X K A N D P N
L O S P H G B W A D I E M F R E J Q O Z D E O E
A R V D M I E P R C X I W T S S U U E T Q A N M
L P D N A R E T L A N G S Y V A I H T O U G S A
A K R M O Y T L N A J P E C S V F Q O X D Z B D
I C O A G A R R A D A S S K M C R E C W Z A Q I
C O S A C I T S E M O D S U H A D C I V V X Q T
N R Y T J I G V X C P A T O S N B M P E S H R E
E R O F G K A O Q M N Y S C I T B V S P D R E P
U A U A L V R G R A N J A P E K U T F J N I T E
C L C D E B L A M R O N W Y L M R U Z H C G K R
E P J S S E B N I X L Z U V W U P O L L O S P I
R A Q F R S C N K D G E P I C J M Y H O C D A R
F E V E L G V L E Z T W X E O B V P N S W Z Y X
E U M T D L Q A I H K G S J R F X Y J O V N E K
G M W U I Z D S P F I N V E S T I G A C I O N N
C G Y E Z O W O T N E I M A T R O P M O C T Q H

El acertijo: 14.4m
Explicación: 2.4x6=14.4m.

¿Quién lo dijo?:
Sam Keen.

8	1	9	4	5	3	6	2	7
2	3	5	1	7	6	9	4	8
7	4	6	2	9	8	1	5	3
6	7	1	8	4	2	5	3	9
4	5	3	7	6	9	2	8	1
9	2	8	3	1	5	4	7	6
3	6	7	5	2	1	8	9	4
5	9	4	6	8	7	3	1	2
1	8	2	9	3	4	7	6	5

Sopa de letras

R	O	Y	A	M	X	L	A	I	C	A	P	S	E	W	M	Z	T	H	Y	A	L	R	E
E	G	A	N	J	B	T	H	I	D	I	A	F	F	Z	Q	A	V	P	E	S	S	X	G
X	Y	D	K	J	X	S	A	N	E	B	C	F	S	U	G	I	D	U	K	T	A	C	A
I	S	A	W	A	R	A	D	A	N	G	I	O	L	E	E	C	B	Q	R	R	R	D	K
S	E	N	V	U	O	C	A	D	F	C	M	E	L	M	W	N	B	P	N	O	R	R	L
T	T	R	O	M	T	I	N	V	Z	W	P	S	Y	O	C	E	T	F	K	N	E	A	V
E	N	A	B	E	I	F	O	E	T	G	L	A	V	A	N	G	P	E	Z	O	U	N	K
N	A	C	E	N	R	O	I	R	A	U	I	L	C	C	B	I	O	H	S	M	G	I	G
C	T	N	R	T	W	R	C	T	I	Y	C	C	U	K	X	L	Z	V	Q	I	J	M	A
I	S	E	U	O	B	T	N	I	C	G	A	B	T	I	E	E	K	A	K	C	U	A	R
A	N	L	H	D	X	S	E	D	N	P	N	U	N	Q	G	T	M	V	C	A	B	L	G
L	O	F	H	Z	T	A	T	A	E	U	I	S	A	T	E	N	A	L	P	I	X	E	F
E	C	C	M	N	J	T	N	G	G	L	A	R	T	I	F	I	C	I	A	L	O	S	R
S	Q	G	T	J	I	A	I	W	I	O	Z	X	S	K	D	R	N	I	A	L	R	N	I
V	F	W	J	Z	H	C	L	A	L	E	C	F	P	M	P	E	N	N	R	T	U	X	E
S	V	A	R	R	E	I	T	L	E	Z	K	D	F	R	M	P	D	C	R	A	H	J	S
A	B	U	I	Y	G	G	D	K	T	Y	X	R	O	B	Q	U	A	O	Z	W	T	N	G
L	R	I	C	U	D	O	R	T	N	I	D	D	O	B	W	S	D	R	U	T	Z	V	O
V	J	M	F	H	I	Q	G	A	I	J	U	C	M	W	Y	U	I	P	T	X	V	O	S
A	S	B	Q	H	E	K	Z	D	P	C	F	U	Z	Y	S	K	T	O	H	N	M	D	F
J	R	P	L	Q	G	W	C	O	I	X	B	A	J	T	W	K	N	R	G	H	Y	N	Q
E	Z	S	A	C	B	U	R	D	P	D	L	M	E	F	O	E	A	A	P	Z	C	S	V
S	O	M	X	R	T	Y	O	U	D	H	J	I	W	N	Q	K	C	D	U	E	K	V	J
R	P	B	S	U	F	R	I	M	I	E	N	T	O	O	H	W	N	A	I	G	V	K	S

RIESGOS DE SUFRIMIENTO

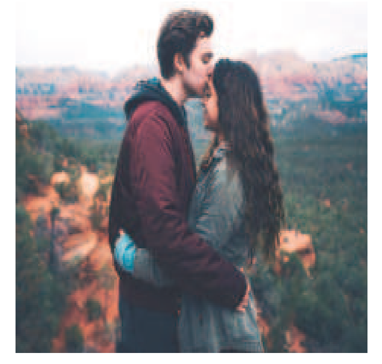
- ☐ ANIMALES
- ☐ ARTIFICIAL
- ☐ ASTRONÓMICA
- ☐ AUMENTO
- ☐ CANTIDAD
- ☐ CATASTRÓFICAS
- ☐ COLONIZACIÓN
- ☐ CONSTANTES
- ☐ ENCARNADA
- ☐ ESPACIAL
- ☐ EXISTENCIALES
- ☐ FUENTES
- ☐ GUERRAS
- ☐ IMPLICAN
- ☐ INADVERTIDA
- ☐ INCORPORADA
- ☐ INTELIGENCIA
- ☐ INTENCIONADA
- ☐ INTRODUCIR
- ☐ MAYOR
- ☐ PLANETAS
- ☐ PRODUCIDO
- ☐ RIESGOS
- ☐ SALVAJES
- ☐ SUBCLASE
- ☐ SUFRIMIENTO
- ☐ SUPERINTELIGENCIA
- ☐ TIERRA

Consultorio sentimental

Me enamoré de mi mejor amiga

WILMER (40). Doctora Cora, estoy muy confundido, después de 20 años de amistad con una bella mujer, acabo de darme cuenta que estoy enamorado de mi amiga.

La verdad, nunca la había mirado con otros ojos, pese a que reconozco que ella es una mujer muy hermosa y buena. Todo empezó cuando unos amigos me hicieron ver que Sharlot podría ser la pareja perfecta para mí, ya que ambos nos encontramos solos y nos hemos vuelto inseparables estos últimos años. Aunque debo admitir que al comienzo me pareció una idea jalada de los pelos, ahora no dejo de pensar en ella y me da miedo decirle lo que siento. ¡Ayúdeme!



RESPUESTA

Querido Wilmer, el amor es un sentimiento muy hermoso que nace en el momento menos esperado. Si realmente estás seguro de tus sentimientos y crees que tu amiga es la mujer de tus sueños, entonces no tengas miedo y debes empezar a conquistarla, y si su amistad es tan sincera, nunca la perderás. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Tendrás que renegociar ese acuerdo económico, pues no te estaría resultado del todo favorable. En el amor, has tenido dudas, pero esa persona se acercará y buscará aclarar todas tus inseguridades.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Analizarás esa propuesta y decidirás descartarla por considerarla poco fiable. Te encaminarás a proyectos mucho más convenientes. En el amor, rompes con alguien que mentía constantemente.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Lejos de colaborar, un compañero estaría complicando tus gestiones por su constante distracción. Dialoga y adviértelo de las consecuencias. En lo sentimental, se aclaran malos entendidos.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Asumes un cargo laboral que podría ser más fatigoso, pues consumiría más tiempo, pon tus condiciones. En el amor, no evadas a esa persona sin explicar los motivos por los cuales te alejarías.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Te harán una propuesta para iniciar un negocio o proyecto laboral, pero no te sentirás seguro y decidirás descartarla. En el amor, esa persona buscará la forma de llegar a ti, lo conseguirá.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tu habilidad te permitirá resolver en poco tiempo ese problema familiar. De una manera inesperada, se presenta una oferta laboral que será muy positiva pues te brindará estabilidad, acéptala.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Las cosas no han tomado la velocidad que esperabas, pero esto no debe de desanimarte. Deja a un lado tus emociones y lucha por conseguir tus objetivos. La batalla será dura, pero triunfarás.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
El día demandará mucho esfuerzo de tu parte. Deberás de resolver varias situaciones a la vez, pero no te faltará capacidad ni dominio para triunfar. En el amor, no le des la espalda a esa persona.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Luego de un período de pérdidas, todo gira a tu favor. Tu labor empieza a destacar y escucharás ofertas que serán muy positivas. No dejes que el temor te paralice y acepta los nuevos retos.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Una persona negativa te hablará mal de quien está ayudándote en tus proyectos laborales. No tomes decisiones basándote solo en intrigas y confirma los hechos. Luego toma una decisión.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Tienes en mente una idea que te genera mucha esperanza, pues la encuentras rentable y de fácil concreción. No obstante, estarías acelerándote sin tener en claro la estrategia. Sé prudente.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Aunque siempre te ha parecido seria, esa persona no está siendo sincera y hoy comprobarás por alguna traición su falta de honestidad. No permitas que te manipulen, sé muy racional.



REUNE
INCENDIO ROMA
AFIRMACION
JAMES ... ACTOR
ROBERT REDFORD
SEGMENTO
PREFIJO: VINO
AMNISTIA INTERNAC.
TSE ... MOSCA AFRICANA
27 Y 12 DEL ABECE
SUCESIVAS
CIUDAD DE CAJAMARCA
OREA, VENTILA
BOVIDO SALVAJE
ANGSTROM
SOBRE (INGL.)
PRIMERAS VOCALES
MUELLE
REPASE UN ESCRITO
ELE, ZETA
TESLA
SANTO (ABREV.)
HECTAREA (ABREV.)
CLORO
... HUGO NOVELISTA
HERMANA DEL PADRE
DESCO-NOCIDO
JOSE CHEMO ... SOLAR
PERO (ITAL.)
PRIMERA PERSONA
HIJO DE CRONOS Y REA
SIGNO ZODIACAL
SINONIMO: HINCHAZON
DOCTOR DE LA LEY ISLAMICA
TRIPLICADA
DIOS (PORTUGUES)
GRITO TAURINO
JUGO
UNIVERSIDAD NACIONAL DE INGENIERIA
HABLAR (INGL.)
HERRAMIENTA (INGL.)
ENROQUE LARGO
ULCERA FACIAL
LATINA
TITANIO
PATRONO
TERMINAC. VERBAL
... THOMPSON ... WATSON
A, ... O, U
ALUMINIO
EL, LA (INGL.)
AMERICIO
RIO DE SUIZA
PAJARO DE NUEVA ZELANDA

LA ÚLTIMA

NUEVA YORK. Una entrenadora de 94 años dice tener la clave para envejecer sanamente practicando ejercicio, comiendo bien y durmiendo perfecto para controlar el estrés. Ella es instructora de equilibrio y bienestar.



Austria gana el Mundial de Tranvía

VIENA. El primer Mundial de Conductores de Tranvía tuvo lugar el sábado en la capital de Austria, siendo el ganador el equipo local al imponerse a otras 24 selecciones rivales procedentes de todo el mundo que exhibieron sus dotes con la palanca de manejo. Compitieron equipos de lugares tan dispares como Río de Janeiro, Hong Kong y San Diego. Los choferes se enfrentaron en ocho pruebas para demostrar su habilidad a la hora de manejar con precisión esos pesados vehículos, de 30, 42 o 43 toneladas según el modelo, frenando y acelerando con suavidad.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆2818677 936098953
@perezalbela

Cardio suave, resultados fuertes

El cardio en zona 2 es un tipo de entrenamiento cardiovascular de baja intensidad que se realiza a un ritmo moderado. Durante este esfuerzo, el cuerpo labora con una intensidad suficiente para mantener el corazón activo, pero sin llegar a perder el aliento. De hecho, de forma práctica cómo saber si estás entrenando en zona 2, por ejemplo: usar un monitor de frecuencia cardíaca para mantenerse entre 60-70% del máximo, o el "test de la conversación" -poder hablar sin dificultad es señal clave.

Aunque a menudo se subestima su importancia, el cardio en zona 2 es fundamental para la salud general. Muchos creen que solo los entrenamientos intensos producen beneficios, pero este tipo de ejercicio tiene efectos profundos y duraderos en el cuerpo. Activa principalmente el metabolismo aeróbico, fortaleciendo el sistema cardiovascular y mejorando la capacidad del organismo para utilizar la grasa como fuente de energía.

Además, el cardio en zona 2 está lejos de limitar otros tipos de entrenamientos, como la fuerza, hipertrofia o velocidad, sino que puede potenciar su efectividad. Un corazón y pulmones bien entrenados a esta intensidad facilitan una mejor recuperación y un rendimiento superior en ejercicios de mayor intensidad.

Un estudio realizado por Lucia Artioli y su equipo en la Universidad de São Paulo (2018) confirmó que entrenar en zona 2 favorece la capacidad mitocondrial y reduce marcadores inflamatorios, aspectos clave para mejorar la salud cardiometabólica.

Este entrenamiento también disminuye el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares. Además, puede ser practicado por personas de todas las edades y niveles de condición física, siendo una puerta de entrada segura y efectiva para quienes se inician en el ejercicio. Anímate a practicarla al menos 3 veces por semana.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV